



Webbplatsen upphör 31 december 2025. Nya utbildningsmaterial finns att köpa på kunskapsarenan.se.



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING

FÖRSVARSSPEL - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD - 23

Försvarsspel - Förhindra speluppbyggnad
5 övningar. Nivåer:

Röda tråden i passet; Försvarsspelare bestämmer vilken sida speluppbyggnad ska ske på, VÅGA ligga kvar högt och sätta press som ett lag.

1. Alla spelare jobbar tillsammans
2. Korta avstånd mellan spelare och lagdelar
3. Gör det trångt för motståndare

Övningar i träningspasset:

- 1 FYS - FIFA 11 Baserad
- 2 Minidrive
- 3 rondo 4v2
- 4 Styra, täcka, flytta över
- 5 Spel 6v6 - speluppbyggnad - Förhindra speluppbyggnad

FYS - FIFA 11 BASERAD

Vad?

Aktivering

Varför?

FYS - FIFA 11 Baserad - Spelarna ställer upp i 4 led, vissa övningar sker tillsammans inom gruppen, dvs ledet bredvid.

Hur?

- 1 2 varv löpning rakt fram, tillbaka till utgångsposition
- 2 2 varv löpning med höga knän, tillbaka
- 3 2 varv löpning, vid varje kon, stanna, rotera höften utåt
- 4 2 varv löpning, vid varje kon, stanna, rotera höften inåt
- 5 2 varv synkroniserat inom grupp, vid varje kon sidledsförflyttning mot mitten, cirkulera 540 grader runt medspelare, tillbaka till kon och därefter framåt

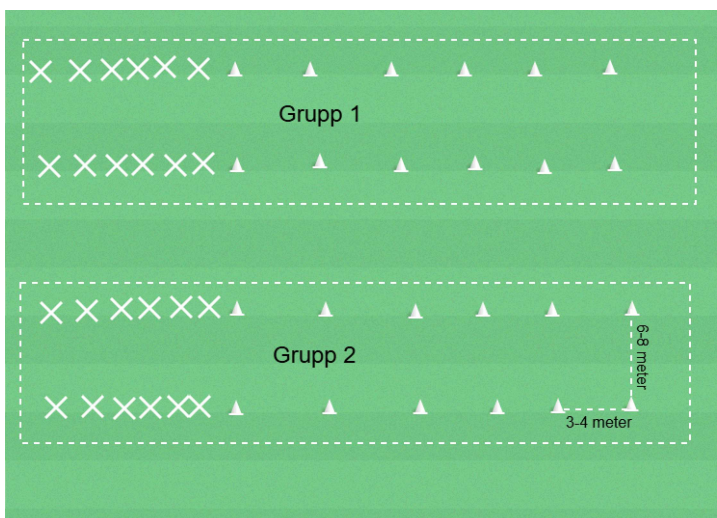
Organisation

- 1 2 varv synkroniserat inom grupp, vid varje kon sidledsförflyttning mot mitten, hoppa upp i duell, landa kontrollerat med bägge fötterna, tillbaka till kon och därefter till nästa kon
- 2 2 varv löpning, 2 koner framåt, 1 kon bakåt, korta snabba steg, noggrann med knän vid vändning

Anvisningar

Styrka

- 1 Plankan 30 sek * 3 - Alt lyft hö/vä ben
- 2 Sidoplankan 30 sek * 3 - Alt lyft övre ben
- 3 Spelare 1 sitter, underben i mark, lår 90 grader upp, spelare 2 håller i fötter. Spelare 1 lutar sig fram tills faller, upprepa 5 ggr
- 4 2 spelare står på ett ben, vikten på framfot ca 50 cm från varandra, turas om att putta på varandra UTAN att tappa fotfästet, böjda ben, raka knän. 30 sek * 2 på varje ben
- 5 90 graders knäböj med tåhävning, raka knän 30 sek * 2
- 6 90 graders knäböj, håll 2 sek, hoppa högt, landa kontrollerat, raka knän, 30 sek * 2
- 7 Armhävningar 30 sek * 2
- 8 Löpning 2 ggr över plan
- 9 Löpning 2 ggr. långa steg, höga knän
- 10 Sicksack jogg 2 ggr över plan, 5 steg vänster, djupt ned i knän, 5 steg höger



MINIDRIVA

Vad?

Fotarbete

Hur?

5 minuter uppvärmning med boll, Spelare driver och vänder med boll enligt tränares anvisningar.

Organisation

Övningen kan nivåanpassas genom att göra yta större/mindre.

Koner, 4 - 8 spelare, bollar

Utgångsyta;

Kona upp en spelyta på 5*5 meter där spelarna ska röra sig inom

Anvisningar

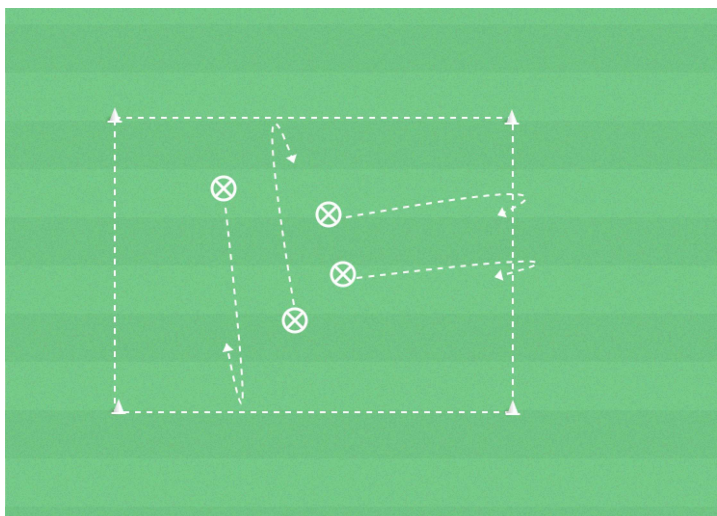
Vid yterkant av kvadrat genomför 180 graders vändning.

Förslag på aktioner

- Höger, vänster insida
- Höger utsida, insida
- Driv med överstegsfint
- Driv med vänster fot, översteg med vänster, gå åt höger
- Kicka 60 sekunder

Förslag på vändningar, jobba med låg tyngdpunkt

- Utsidesvändning höger
- Utsidesvändning vänster
- Creuffvändning
- "L-vändning", sula boll bakom stödjeben, vänd
- "V-vändning", sula boll 90 grader bakåt, gå 180 grader bakåt
- Snabbt höger vänster, vänd
- Överstegsvändning, översteg med höger, vänd med vänster insida



RONDO 4V2

Vad?

Komma till avslut och göra mål

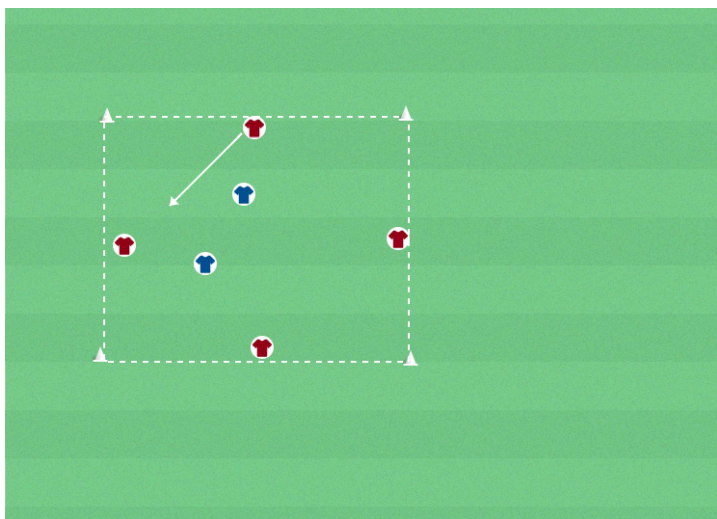
Varför?

Övning för att förbättra speluppfattning, förberedelse inför aktion

Hur?

Coachingpunkter, Grundläggande fotbollssposition;

- 1 Vrid på huvudet, lokalisera med och motspelare
- 2 Planera nästa aktion innan du får bollen
- 3 Låg tyngdpunkt, upp på tå, böjda ben
- 4 Rörelse sidled, djup för att skapa bästa passningsvinkeln



Organisation

Övningen kan nivåanpassas genom att göra yta större/mindre.

Koner, 6 spelare, bollar, västar

Utgångsyta;

→ Kona upp en spelyta på ~5*5 meter där spelarna ska röra sig inom

Anvisningar

Rondo 4v2.

4 spelare börjar med boll och spelar mot 2 försvarsspelare.

Byt försvarsspelare på tid.

Tränare rullar in boll för att behålla tempo

Variera övningen genom;

- 1 Inaktiv, aktiv försvarsspelare
- 2 Max 2 tillslag
- 3 Max 1 tillslag
- 4 Måste ta 2 tillslag
- 5 Obegränsat antal tillslag

STYRA, TÄCKA, FLYTTA ÖVER

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Fokus på försvarsspelarna;

- Försvarsspelarna ska jobba med båglopningar för att styra anfallare mot kort/långsida (låsa fast spelet i en korridor)
- Övriga ska markera och stänga passningsalternativ

Triggers;

- Närmast bollhållaren bestämmer om press ska inledas
- Triggers kan vara höjdboll, felvänd spelare mm

Förhindra att motståndarna kan spela bollen förbi en lagdel.

Hur?

Vrid på huvudet för att orientera dig om bollens och övriga spelares positioner.

Förhindra passning genom lagdelen.

Instruera spelarna i lag O att styra pressen mot sidlinje så att lag O kan flytta över sin press till en sida.

Organisation

10-14 spelare

Spelyta; 20 * 30 meter.

Dela in spelplanen i 2 ändzoner (12 x 20 meter) och en mittzon (6 x 20 meter).

Anvisningar

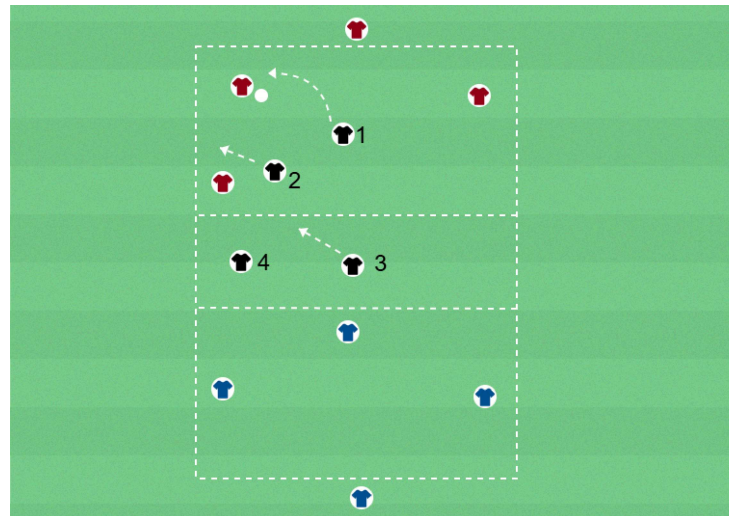
Lag Röd och lag Blå har varsin targetspelare på respektive kortsida

1. Lag Röd bygger upp spelet i den ena ändzonen, alla spelarna i lag Röd måste röra bollen innan den spelas över till laget i andra ändzonen. Svart spelare 1 och 2 styr spelet och pressar lag Röd i ändzonen.

2. Svart 3, 4 befinner sig i mittzone och ska hindra lag Röd att nå lag Blå i andra zonen.

Om Försvarsspelare lyckas bryta ska återerövring ske av bollen och övningen börjar om.

Om lag Röd lyckas nå lag Blå så fortsätter övningen i andra ändzonen, spelare 1, 2 flyttar upp i mittzonen och spelare 3, 4 pressar lag Blå i ändzonen.



SPEL 6V6 - SPELUPPBYGGNAD - FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

Vad?

Förhindra speluppbyggnad

Varför?

Prioritet 1 - Tränare väljer primärt fokus för övningen:
Speluppbyggnad eller förhindra speluppbyggnad.

Prioritet 2 - När ovanstående sitter, jobba med
motsatsförhållanden.

Hur?

2 lag som spelar mot varandra med fokus på Förhindra
speluppbyggnad

Organisation

Mål, västar. Så stor plan som möjligt, gärna minst 1/4 av 9-
manna.

Varje lag ställer upp med

- 2 Ytterbackar
- 2 Offensiva mittfältare
- 1 Defensiv mittfältare

Anvisningar

Målsättning speluppbyggnad

- Överbelasta spelyta, skapa 2v1, 3v2, 4v3 lägen
- 1-2 touch i speluppbyggnad, flytta boll och ta ny yta
- Lugn, passa bollen längs backen
- Spela igenom motståndarlaget
- Spela runt motståndarlaget
- Vagga över försvarsspelare, vänd hem, byt sida
- Fyll inte den ytan där du vill vara spelbar

Målsättning förhindra

- Försvare bestämmer var uppspel ska ske, hur?
- Krymp ytor och jobbar med närmarkering vid uppspel, hur?
- Hur komprimerar vi laget, i vilka korridorer?
- Ytterback ska stänga uppspel i yttre korridor genom att ligga högt, hur högt/nära bollhållare för att lyckas?
- Hur flyttar övriga spelare med vid press?

Spela 2-4 minuter, bryt sedan för frågeställningar och vila.

